

● 市民公開講座を開催しています!!

第5回市民公開講座

1月26日(土)、当院の6階ホールにて「2012年度第5回市民公開講座」を開催しました。

骨粗鬆症による脊椎圧迫骨折に対する最新の薬物・手術治療というテーマで、当院整形外科部長・せばねセンター長の小谷 俊明(医師)、白井 智裕(理学療法士)、子安 正輝(薬剤師)の3名でお話をさせて頂きました。

開場前から多くの方がご来場され、83名の方に参加して頂きました。

実際の細かな手技をビデオカメラで撮影し、スクリーンに投影しながら説明をしたり、患者様の回復具合を動画で紹介したりと、患者様自らでわかりやすくお話させて頂き、好評を頂きました。

第6回市民公開講座

2月23日(土)、当院の6階ホールにて「2012年度第6回市民公開講座」を開催しました。

「実は盲点!腎臓病 ご自身の尿検査結果をじっくり見直してみませんか?」というテーマで、当院副院長・腎センター長の鈴木 理志(医師)がお話をさせて頂きました。

開場前から多くの方がご来場され、先着100名様までのところ過去最多の104名の方に参加して頂きました。

椅子が足りなく急速、追加で準備させて頂きました。

講演では鈴木医師が、尿検査結果の見方の覚えてほしいポイントなどについてお話をさせていただき、講演後はたくさんの方からの質問にもできる限り回答させて頂きました。

● 「夜間火災訓練」実施

2月15(金)に夜間火災訓練を行いました。

夜間(深夜)帯の最も手薄な状況での火災発生を想定し、避難方法及び応援体制の確立をねらいました。

今日は食堂を出火場所とし、各職場をはじめ、病院全体での有効な避難方法・応援体制を確認し、より迅速に行動出来るよう訓練を実施しました。

当日は、消防士の方にも訓練を観察していただき、意見をいただきました。

火災訓練後は、反省会を開き、さらにより良い避難方法・応援体制へ繋がるよう話し合いをしました。

患者様、ご家族の方にも迷惑をおかけいたしましたが、良い訓練を行うことができました。ご協力ありがとうございました。

● 脱の植樹

2月15日、病院の北側に桜の木を植樹しました。

当院でボランティアをしていただいている方が中心になって、昨年3本今年3本と植樹をおこなってくれています。

まだまだ小さく弱々しい木ですが、これからどんどん育って綺麗な花を見せてくれると思います。

ボランティアさん、暑い時も寒い時も植物のお世話ありがとうございます。

もともとは桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれており、桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすと言われています。現在は、みりんに蒸した米や麹を混ぜて1ヶ月程熟成させた「白酒」の方が親しまれています。

● 白酒

ちらし寿司そのものにいわれはありませんが、えび(長生き)、れんこん(見通しがいく)等の意味があり、菜の花やさやえんどうは旬の食材として春らしさを表します。縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、定番メニューになったようです。

管理栄養士 山上 唯

● 荘の通信

2月15(金)に夜間火災訓練を行いました。

夜間(深夜)帯の最も手薄な状況での火災発生を想定し、避難方法及び応援体制の確立をねらいました。

今日は食堂を出火場所とし、各職場をはじめ、病院全体での有効な避難方法・応援体制を確認し、より迅速に行動出来るよう訓練を実施しました。

当日は、消防士の方にも訓練を観察していただき、意見をいただきました。

火災訓練後は、反省会を開き、さらにより良い避難方法・応援体制へ繋がるよう話し合いをしました。

● ひなまつりの食べ物の意味とは?

三月の行事といえば、ひな祭りです。

ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。代表的なものとして、はまぐりの吸い物や菱餅(ひしもち)、ひなあられや白酒(しろざけ)、ちらし寿司などがあげられます。

ひなまつりの食べ物には縁起の良い意味が込められています。今回はそれぞれの料理の風情ある由来について紹介します。食文化を知り、子供たちの末永い健康と幸せを願ってみましょう。

● はまぐりの吸い物

はまぐりの貝殻は対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。

● 菱餅(ひしもち)

緑、白、桃の3色の餅を菱形に切って重ねたものを飾ります。緑餅は増血効果があると言われるよもぎを混ぜ、白餅には血压を下げると言われるひしの実が入り、桃餅は解毒作用があると言われるクチナシで色をつけています。また、菱形は「心臓」を表していると言われ、厄災を除こうという気持ちや、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。

● ひなあられ

餅に砂糖を絡めて炒った和菓子です。桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。「一年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

● 白酒

ちらし寿司そのものにいわれはありませんが、えび(長生き)、れんこん(見通しがいく)等の意味があり、菜の花やさやえんどうは旬の食材として春らしさを表します。縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、定番メニューになったようです。

● 2月15(金)に当院1階ロビーにてコンサートを開催いたしました。当院はオスミーさん(松葉さん・吉野さんの女性2人組ユニット)に出演していただきました。「幸せなら手をたたこう」や「となりのトロ」を振り付けて、参加者と一緒に踊りながら楽しめたコンサートでした。

* 第3期工事ニュース/ロビーコンサートのお知らせ / 聖隸コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報 / 花粉症の漢方治療 * 市民公開講座開催しています!! / 「夜間火災訓練」実施/桜の植樹 / 各科外来担当および診療内容 * “朝”運動のメリット / 栄養科通信『ひなまつりの食べ物の意味とは?』

聖隸佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8996 http://www.seirei.or.jp/sakura/

各科外来担当および診療内容

各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧下さい。

● 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。

■ 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

● 診療に関するお問い合わせ………(直通) 043-486-8111
月~金9:00~17:00

● 予約受付・変更……………(直通) 043-486-1155
月~金9:00~17:00(土は12:00まで)

● 夜間受付……………(代表) 043-486-1151

● 健診のお問い合わせ…(健診センター) 043-486-0006

● ホームページ http://www.seirei.or.jp/sakura/

科	月	火	水	木	金	土
神経内科	氷室	山本(達)	一	一	一	一
	午前	露崎	館野	露崎		
	午後					
呼吸器内科	栗林	一	一	一	一	一
初診・再診	午前					
	午後	松澤	藤田	菱餅		
メンタルヘルス科	一	一	一	榎原	中里	一
和漢診療科	永嶺	一	一	一	一	一
初診・再診	午前・午後					
緩和医療科	村上	一	村上	村上	2月15(木)	一
リウマチ膠原病外来	一	一	一	一	一	一
完全予約制	午後					
総合内科	山本(真)	山本(未)	白井	手塚	栗原	瀧(第1-3)
初診	手塚	栗林	川瀬	森田	篠崎(み)	瀧(第2-4)
○必要に応じて専門外来へ紹介いたします。						
腎臓内科	鈴木/藤井	田中	田中	鈴木	一	
初診・再診	鈴木	田中	藤井	一		
消化器内科	一	一	木	金	土	
初診・再診	齋藤	一	佐藤/住吉	佐藤/齋藤	住吉	一
内分泌代謝科	一	平	木	金	土	
初診・再診	佐々木/石橋	平	平	藤原	一	
循環器科	一	一	木	金	土	
再 診	午前	美甘	長谷川	徳山	野池	徳山
	午後	徳山	一	川瀬	菱餅	一
ベースメーカー外来	一	一	一	丸山(午後)	(第1金のみ)	一
完全予約制	一	一	一	一	一	一
不整脈外来	一	一	一	一	梶山(午後)	一
虚性心筋梗塞外来	山本(真)	一	一	一	一	一
動脈硬化症外来	一	志村	一	一	一	一
健診後外来	一	一	木	金	土	
初診・再診	一	一	一	久保田	一	
専門外来	一	一	木	金	土	
初診・再診	午前・午後	手塚	一	一	一	

科	月	火	水	木	金	土
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	一	眞崎	金野	眞崎	眞崎	一
整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再来	小谷	佐藤	佐久間	根本(哲)	赤澤	一
初診・再診	北村	北村	佐藤	佐藤		
	赤澤					
再 診	南	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	一
					小谷	
股関節外来	一	一	一	岸田	一	
股関節外来 完全予約制						
側弯症 [午後]	一	一	一	南/小谷	赤澤/佐久間	一
脊椎骨盤(せぼねセンター)	小谷	一	佐久間	根本(哲)	赤澤	一
透析椎骨(透析椎骨)	一	一	吉村	[午後]	一	一
骨盆腰痛(骨盆腰痛)	一	一	吉村	山崎(2)	木島(4)	一
肩/肘外来	一	一	一	山崎(2)	木島(4)	一
形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井	宇井	宇井	宇井	一
小兒科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制
	午前	鈴木(繁)	藤巻	鈴木(繁)	藤巻	
	午後	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	藤巻	
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南	一	一	一	一	一
脳外傷外来 [午後]	一	一	一	一	一	一
低身長外来 [午後]	一	一	一	一	一	一
アレルギー外来 [午後]	一	一	一	一	一	一
その他	一	一	一	一	一	一
外 科	月	火	水	木	金	土
初 診	武内	有田	小池	磯崎	大島	交替制
再 診	有田	磯崎	大島	柏原(第2)	有田	一
ストーマ外来 完全予約制 [午後]	武内	一	一	一	一	一
胆石外来	一	一	小池	一	一	一
ヘルニア外来	武内	有田	一	一	一	一
化学療法外来	一	一	一	篠崎(英)	一	
腎移植外来	有田	一	有田	一	一	
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	黒野	川島	川島	黒野	川島	一
	午前	黒野	川島	川島	黒野	
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	一	一	一	一	櫻井	一
放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	川上	川上	川上	一

朝”運動のメリット

健診センター 立原 純

これから暖かくなる季節、ちょっと体を動かしてみませんか?忙しくて時間がとれない方は、朝の時間を有効活用してみてはいかがでしょうか。“朝”運動することで得られるメリットはたくさんあるようです。

交換神経を刺激する

朝、起きてから日光を浴びること、大きく深呼吸することなどは、交換神経を刺激します。交換神経が優位に働いている状態で更に体を動かすと、エネルギー消費率が高まり基礎代謝を10%程度上げるといわれています。

脳内からセレトニンが分泌される

前向きな気持ちをもたらすホルモンで知られているセレトニンは、明るい光の中で運動することでより多く分泌されます。また、運動前後で心理テストを行うと、運動後には抑うつ傾向が少くなり、気分よくリラックスした状態になることがわかっています。

便秘解消につながるかも…

朝、体を適度に動かす際に、コップ1杯の水を飲み、ストレッチ動作など腹部をひねる、伸ばすといった動作をすることは腸を刺激し、良いお通じにもつながるといわれています。

ある高校では通常の授業が始まる前の「0時限目」にランニングなど体を動かすことで、クラス全体の学業成績が向上したということが報告されているそうです。朝の運動で「やる気」「前向きな気持ち」を高めて、一日を元気よく始めましょう。

花粉症の漢方治療

和漢診療科 永嶺 宏一

花粉症は年間を通して起こりますが、やはり3月から4月にかけて杉の花粉が飛び時期に最も多く症状が見られます。また、季節の変わり目で風邪と間違えることもありますし、ある日突然花粉症になります。

対策としては、鼻専用のマスク、鼻の周りに塗ることで花粉の侵入を防ぐイオンの葉、それと花粉の時期になる前から鼻うがいをしておく方法もあります。塩を少量入れたぬるま湯を一方の鼻から入れて片方の鼻から出します。

西洋薬では、抗ヒスタミン薬は即効性がありますが、眠気を伴うこともあり、運転時には要注意です。抗アレルギー薬は効果発現に二週間かかります。鼻噴霧用ステロイド薬は、効果発現に数日かかりますが効果に優れ、副作用は少なく、鼻の粘膜に対する刺激感や鼻血、鼻の痛みなどが、約1~2%の発現頻度です。鼻噴霧用の血管収縮薬は、すぐに効きますが持続性がなく、使いすぎるとかえって鼻詰まりが強くなるので、最小限の使用にとどめましょう。

漢方薬は、花粉症の症状に大きく分けてサラサラの透明の鼻水タイプと鼻詰まりタイプが有り、それぞれに使い分けています。

鼻水タイプには小青竜湯が良く用いられますが、喉の症状が強い場合には桔梗石膏湯を併用します。症状が酷い場合は越婢加芍湯(えっふかじゅつとう)も有効です。胃腸が弱い人は苓甘姜味辛夏仁湯(りょうかんきょうみしんげんげんとう)を、普通よりも寒気が強い人の場合は、麻附子細辛湯を使用します。

鼻詰まりタイプには葛根湯加川辛夷(せんきゅうゆうしんい)が良く使われます。目や鼻、鼻、痰などの分泌物が黄色く粘っこく、鼻詰まりが酷い時には十味敗毒湯加桔梗石膏湯を、乾燥症状が強く、鼻詰まりがあり、慢性の蓄膿症などを併発している場合は辛夷清肺湯を用います。

症状にもありますが、漢方薬と西洋薬を併用したほうが良い場合もあり、病状に応じて薬を使用して下さい。